

# *OSNOVNA ŠOLA HUDIČNJA*

## **KAVA ↘ potreba ali navada?**

**AVTORICE:**

**Diana Pavič, 9.a  
Urška Marinčič, 9.a  
Lucija Klun, 9.a**

**METORICA:**

**Lidija Voršič, prof.**

**Mestna občina Celje, Mladi za Celje**

**Celje, 2007**

## KAZALO

<b>KAZALO</b>	<b>1</b>
<b>POVZETEK</b>	<b>3</b>
<b>1 UVOD</b>	<b>4</b>
1.1 TEORETSKE OSNOVE	5
1.1.1 KAJ JE KAVA	5
1.1.2 ZGODOVINA KAVE	5
1.1.2.1 KAJ PA NA SLOVENSKEM	7
1.1.3 PRIDELOVANJE KAVE	7
1.1.3.1 KAVOVEC	8
1.1.3.2 OD SAJENJA DO PLODOV	9
1.1.3.3 OBIRANJE PLODOV	10
1.1.3.4 PRVA OBDELAVA ZRN	11
1.1.3.5 SILOSIRANJE SUROVE KAVE	11
1.1.3.6 PRAŽENJE SUROVE KAVE	12
1.1.3.7 GLAZIRANJE, KANDIRANJE, KARAMELIZIRANJE IN BARVANJE KAVE	12
1.1.3.8 MLETJE PRAŽENE KAVE	13
1.1.3.9 PAKIRANJE KAVE	13
1.1.4 SESTAVA KAVE	13
1.1.5 KOFEIN	14
1.1.5.1 ZGODOVINSKI VIRI KOFEINA	15
1.1.5.2 KEMIČNA SESTAVA	15
1.1.5.3 FIZIČNI IN PSIHIČNI UČINKI	16
1.1.5.4 NEZAŽELENI UČINKI	16
1.1.6 ODVISNOST	17
1.1.6.1 POSLEDICE ODVISNOSTI	17
1.1.7 KAVA IN ZDRAVJE	18
1.1.8 MORDA NISTE VEDELI	19
1.2 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA	20
1.3 HIPOTEZE	20
1.4 RAZISKOVALNE METODE	21
1.4.1 DELO Z LITERATURO	21
1.4.2 ANKETA	21
1.4.3 OBDELAVA PODATKOV	21
1.4.4 OBLIKOVANJE PISNEGA POROČILA	21

<b>2 OSREDNJI DEL</b>	<b>22</b>
2.2 OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV	22
2.2.1 ANALIZA ANKETE – UČENCI	22
2.2.2 ANALIZA ANKETE - ODRASLI	28
2.3 DISKUSIJA	39
<b>3 ZAKLJUČEK</b>	<b>40</b>
<b>4 VIRI</b>	<b>41</b>
4.1 LITERATURA	41
4.2 INTERNETNE STRANI	41
4.3 VIRI SLIK	41

# POVZETEK

Odkritje kave sega v 9. stoletje, kmalu za tem pa se je hitro razširila po vsem svetu. Kava je priljubljen napitek oziroma poživilo in ljudje si danes brez nje življenja ne predstavljajo.

V raziskavi smo poskušale ugotoviti, ali učenci 8. in 9. razredov pijejo kavo, kolikokrat na dan odrasli pijejo kavo in kateri del dneva jo spijejo največ, ali si kadilci ob kavi vedno prižgejo cigareto, katera kava se pogosteje pije v službah, ali odrasli pijejo kavo iz navade ali iz potrebe.

Rezultate smo pridobile z anketnima vprašalnikoma med učenci 8. in 9. razredov ter staršev naših učencev. V teoretičnem delu smo opisale predvsem zgodovinski razvoj oziroma širitev kave, njeno pridelavo ter sestavo kofeina in njegove posledice.

Ugotovile smo, da pitje kave med učenci 8. in 9. razredov ni razširjeno. Večina odraslih pije kavo več kot enkrat na dan, največ jo popijejo zjutraj. Kadilci si ob kavi vedno ne prižgejo cigarete. Poleg tega smo ugotovile, da se v službah za malenkost pogosteje pije kava iz avtomata kot turška kava, in da odrasli pogosteje pijejo kavo iz navade kot iz potrebe.

# 1 U V O D

*»Skodelica kave s prijateljem je okus sreče in dobro izkoriščen čas«.*

*Neznani avtor*

Pri nas je kava priljubljen napitek in ga radi pijemo zaradi njegovega poživljajočega učinka.

O odkritju kave kroži več legend, najbolj verjetno pa je, da so jo odkrili v Afriki na področju današnje Etiopije v 9. stoletju. Legenda pripoveduje o pastirju z imenom Kaldi, ki je opazil, da njegove ovce vsa noč plešejo in skačejo naokrog.

Kavna zrna so najprej žvečili, kasneje so plodove namakali v vodi in medu ter pripravljali vino. Mnogo pozneje so posušena zrna zdrobili, jih prelili z vročo vodo in tako dobili pravi kavni napitek. S praženjem kavnih zrn so pričeli šele v 12. stoletju.

Kava se je po svetu hitro razširila, tako da danes ni vprašanje piti ali ne piti kave, ampak kdaj, kako in koliko?

Kava je poživilo in ljudje si danes brez nje življenja ne predstavljajo, saj je pitje kave kot vsakodnevni obred. Veliko jih dan le stežka začne, preden ne popije opojne skodelice črne kave.

V raziskovalni nalogi nas je zanimalo, kako je s pitjem kave med našimi učenci 8. in 9. razredov. Ali se pitje te opojne tekočine pojavlja med učenci v veliki meri ali le v manjšini? Pri odraslih anketiranih pa nas je predvsem zanimalo, kakšen je vzrok oziroma namen pitja kave, kdaj, kolikokrat in katero kavo pijejo, kako je s kavo in cigareti.

Vseh teh vprašanj in še drugih se bomo dotaknili v nadaljevanju raziskovalne naloge.

## 1.1 TEORETSKE OSNOVE

### 1.1.1 KAJ JE KAVA

Kava (lat. Coffea) je napitek iz prevrelih zmletih zrn rastline kavovca. Je poživilo (psihoaktivna snov) in ljudje si dandanes brez kave življenja ne predstavljajo, saj je pitje kave kot vsakodnevni obred. Dan le stežka začnejo, če prej ne popijejo skodelice črne kave z mlekom, sladkorjem, smetano ali drugim dodatkom.<sup>1</sup>



**Slika 1:** Skodelica kave

### 1.1.2 ZGODOVINA KAVE

Izvor kave je znan, ni pa najbolj natančno znano, kako so ljudje spoznali njeno poživilno moč. Menda je bilo tako, da je neki pastir nekje na območju današnje Etiopije nekoč opazil nenavadno živahnost svojih koza. Drugi viri govorijo o skakajočih in plesočih kamelah, nekateri celo o ovcah, kar pa je vseeno, kajti pastir je tudi sam poskusil liste dreves, ki so jih smukale živali. Okus je bil, vsaj po človeških merilih, menda obupen, učinek pa spodbuden. Podobno je bilo s plodovi, katerih zrna so se sploh izkazala za najbolj poživljajoča.

Različico iste pripovedi omenjajo v današnjem Jemnu in pripisujejo nemajhno vlogo vodji nekega samostana. Na podlagi pastirjevih opazovanj je še sam ugotovil poživilne lastnosti kakavovca. Menihi so ga začeli redno uživati za povečanje

---

<sup>1</sup> Internetna stran, <http://www.drogakolinska.si>

budnosti, čeprav ni povsem jasno, v kakšni obliki. Kava je povzročila pomote in bila vir za anekdote, saj so zrna, ki niso bila tako različna od fižola, nemalokrat kuhali in kuhali, pa se niso hotela zmehčati in so bila povsem neokusna.

Uporaba plodov kavovca ima skoraj 3000-letno zgodovino. Prva znana omemba je iz arabskega sveta, izvira pa iz 9. stoletja pr. n. št. V Arabiji je postala kava kmalu prav priljubljena pijača, čeprav so jo kot zdravju škodljivo prepovedali uživati, ni dosti pomagalo. Od zgodnjih začetkov je znano tudi, da so na območju današnje Etiopije v 1. stoletju n. št. iz plodov kavovca pripravljali alkoholno fermentiran napitek. Zato ime kava ponuja več možnosti izvora, saj naj bi kahva po arabsko pomenilo vino, kava označuje nekaj poživilnega, kave pa je beseda za (življenjsko) moč.

Ne glede na to, kaj je dejansko botrovalo imenu kave, so se v Arabiji s pijačo, kot jo poznamo danes, spoznali v 7. stoletju n. št. Dve stoletji pozneje so jo zdravniki v Perziji predpisovali za spodbujanje prebave, očitno pa je šlo še vedno za neke vrste napitek ali pripravek iz plodov ali iz nepraženih zrn. Kavna zrna so začeli pražiti pozneje, domnevno v 12. stoletju ali morda še stoletje ali dve pozneje, tako da o kavi, kot jo poznamo zdaj, lahko govorimo šele od tega časa naprej.

Napitek iz stolčenih ali zmletih praženih kavnih zrn so v 14. stoletju poznali v vzhodni Afriki, od koder se je skozi Arabijo in Turčijo razširila v Evropo.

V Konstantinopolu, današnjem Istanbulu, so prvo kavarno odprli leta 1545. Prva pošiljka surovih kavnih zrn iz Arabije je z ladjo priplula v Evropo, natančneje v Benetke, leta 1615.

Prve kavarne v evropskih mestih se odprejo leta 1625 v Benetkah, leta 1652 v Londonu, leta 1659 v Marseillesu, leta 1663 v Amsterdamu, leta 1672 v Parizu in leta 1686 na Dunaju, v Nürnbergu in Regensburgu ter leto zatem v Hamburgu.

Katoliška cerkev je pitje kave zelo kritizirala, proglasili so jo celo za hudičevo pijačo. Islam je že na začetku 16. stoletja skušal, vsekakor neuspešno, prepovedati pitje kave. Tudi v Londonu so se žene pritoževale in pisale peticijo, da je možem zaradi pretiranega pitja kave začela pešati moška moč.

Na koncu 17. stoletja je kavovec prvič prestopil vzhodnoafriško-arabske meje. Arabski monopol je bil prekinjen tako, da so Nizozemci sunili nekaj sadik in na Javi in Sumatri nasadili prve plantaže kavovca. Na začetku 18. stoletja se je gojenje kavovca razširilo na Srednjo in Južno Ameriko. Proizvodnja in s tem pitje kave sta se

v Ameriki hitro širila. V 19. stoletju je Evropa dokončno prevzela kavo kot vsesplošno poživilno pijačo in v vseh mestih so se začele odpirati številne kavarne.

Leta 1938 so, kje drugje kot v ZDA, začeli izdelovati instant kavo, ki se je po letu 1945 razširila tudi po Evropi.

Naj je bilo pri izvoru kave tako ali drugače, zdaj v več kot 70 tropskih deželah vsako leto pridelajo nič manj kot šest milijonov ton kavnih zrn.

Kavo so sprva pili brez dodatkov. Vse kaže, da so jo prvič »izboljšali« na francoskem dvoru z dodatkom sladkorja na začetku 18. stoletja. Od sladkorja do mleka in smetane ni bilo več daleč.<sup>2 3</sup>

### 1.1.2.1 KAJ PA NA SLOVENSKEM

Nič manj zanimiva ni preteklost skodelice kave na Slovenskem, saj tudi pri nas sprva niso najbolje vedeli, kaj naj z njo. Je to zdravilo, kavna zrna so se najprej prodajala v lekarnah, strup ali kaj? Morda pa le krepčilo, primerno za ženske, medtem ko imajo moški raje tobak in žganje. Na začetku so si s kavo tako kot drugje v Evropi dajali opravka premožnejši sloji, pozneje pa se je razširila med ljudi.<sup>4</sup>

### 1.1.3 PRIDELOVANJE KAVE

Pa pogledjmo od kod prihaja tista dišeča temna tekočina, ki vas zjutraj s svojo aromo in čarobnim okusom spravi pokonci.

---

<sup>2</sup> Mirko Vidmar: Kolonialno blago, Dišave in začimbe, Železniška tiskarna Ljubljana, Ljubljana, 1962, str. 51-54.

<sup>3</sup> Andrej Goljat, Aleš Ogrin: Kava, Založba Kmečki glas, Ljubljana, 2006, str. 6-11.

<sup>4</sup> Andrej Goljat, Aleš Ogrin: Kava, Založba Kmečki glas, Ljubljana, 2006, str. 11.



### 1.1.3.1 KAVOVEC

Kavovec, po latinsko *Coffea*, del družine Rubiaceae, združuje več kot 500 vrst in 6000 podvrst tropskih dreves in grmov. Kavovci so zimzelena drevesa, ki jih gojijo na območjih vlažnega subtropskega pasu. V divjini dosežejo višino do 15 metrov, na plantažah pa jih zaradi lažjega obiranja obrežejo do višine okoli 3 metre. Kavovec je bolj podoben grmu kot drevesu. Lubje je rjave barve in skoraj gladko, listi pa so temno zeleni, gladki in bleščeči s kratkimi peclji. Po obliki so nekoliko podobni listom lovorja, le da so večji.

Obstaja okrog 25 vrst kave, dve najpomembnejši, ki ju ljubitelji kave najbolj poznajo, pa sta Arabika in Robusta. Vrsta Arabika predstavlja približno 70 odstotkov svetovne proizvodnje kave. Kava Arabika, v primerjavi s kavo Robusto, je močnejše arome in polnejšega okusa. Kava Robusta je po okusu in aromi bolj groba in robata, čista pa je v večini primerov skoraj nepitna.



**Slika 2:** Deli kavovca



**Slika 3:** Zeleni del kavovca in plodovi (kavna zrna)

### 1.1.3.2 OD SAJENJA DO PLODOV

Pot kavnega zrna se prične s sajenjem, pripravo sadik, postavitvijo plantaže in vzgojo dreves. Drevesa prvič zacvetijo po treh do štirih letih. Drevesa vrste Arabika lahko dajejo plodove 20 do 30 let. Cvetovi so beli, široki do tri centimetre in imajo jasmínu podoben vonj. Ko se cvetovi oplodijo, se razvijejo majhni zeleni plodovi, ki so po šestih tednih dovolj zreli za obiranje. Plod kave je sladka rdeča češnja, ki nosi v sebi po dve semeni – kavni zrna. Za rastlino je značilno, da so na njej hkrati novi cvetovi in zoreči plodovi.



**Slika 4:** Cvet kavovca



### 1.1.3.3 OBIRANJE PLODOV

Prvo obiranje plodov se začne po četrtem ali petem letu. Plodove kave obirajo predvsem ročno, le na novih plantažah, ki se nahajajo na visokih planotah, uporabljajo tudi obiralne stroje. Kavno pripravljajo na dva načina. Po obiranju plodove operejo in sušijo na soncu (suhi postopek). Pri mokrem postopku najprej zunanji del ploda zmečkajo oz. razbijejo, nato s curkom vode ločijo mesnati del od zrna v pergaminski luskini, ki odplava. Mokri način je zahtevnejši in dražji, vendar so kavna zrna kakovostnejša. Suhi način je cenejši in takšna so pozneje tudi kavna zrna; poceni in nižje kakovosti.

Pred sušenjem poteka fermentacija kave. Stopnja fermentacije je odvisna od časa, vlage in temperature.



**Slika 5:** Obiranje kave

#### 1.1.3.4 PRVA OBDELAVA ZRN

Ko so zrna posušena, odstranijo pergamensko lusko ali suhi del plodu. Nato zrna očistijo, jih ročno preberejo in polirajo. Prebrana kavna zrna zapakirajo v vreče iz jute ali sisal vlaken, praviloma po 60 kg neto. Vsako vrečo opremijo z deklaracijo, iz katere je razvidno, od kod kava izvira. Kava nato v vrečah potuje do velikih odpremnih skladišč v pomorskih lukah, nato pa do pražarn.



**Slika 6:** Sušenje kave

#### 1.1.3.5 SILOSIRANJE SUROVE KAVE

Iz skladišč v lukah pripeljejo kavo v pražarno s tovornjaki. Večina surove kave prispe v jute vrečah. Vreče se iz kamiona ročno razloži na transportni trak, od tu naprej pa je celoten postopek avtomatiziran. Vreče s kavo se avtomatsko razrežejo, pri čemer se surova kava loči. Prazne razrezane vreče se v posebni stiskalnici stisnejo v majhne bale. Surova kava pa potuje do čistilnih naprav, kjer se ločijo primesi, nečistoče in prah. Očiščena surova kava se nato transportira do silosa. V vsakem silosu se nahaja posamezna vrsta kave.



**Slika 7:** Surova zrna kave

### 1.1.3.6 PRAŽENJE SUROVE KAVE

Za uporabo moramo surovo kavo pražiti. Praženje je različno močno glede na vrsto in sorto kave.

Pred praženjem se avtomatsko na mešalni tehtnici pod silosi pripravi mešanica surove kave, ki nato potuje v pražilnik. Praženje poteka v štirih glavnih postopkih. Zrna se sušijo in rjavijo pri temperaturi 250 °C, njihov volumen značilno naraste, nad 180 °C pa se delno razkrojijo sladkor, surova vlakna in beljakovine, pri tem pa se med drugim tvorijo plini in aromatične snovi. Kmalu za tem je praženje končano. Med praženjem vročina spremeni barvo zrnom in izvabi na plano prijeten vonj in okus. Praženje je lahko temno, srednje ali svetlo. Temno pražena zrnca vsebujejo manj kofeina kot svetlo pražena. Aroma torej ne pogojuje jakost kave, temno praženje namreč omogoča, da se količina kofeina v kavnih zrnih zniža.<sup>5 6</sup>

### 1.1.3.7 GLAZIRANJE, KANDIRANJE, KARMELIZIRANJE IN BARVANJE KAVE

Ker so aromatične snovi pražene kave zelo hlapljive in hitro razpadajo, dajejo kavi pri praženju ovoj – glazirajo jo z dodatkom sladkorja ali škrobnega sirupa. Pri tem se naredi plast karamela, ki varuje zrna, da ne izgubljajo aromatičnih snovi, ustvari pa zrnom tudi lepši, bleščeč videz. To kavo prodajajo kot karmelizirano ali kandirano kavo. Za karmeliziranje uporabljajo poleg sladkorja tudi trsni in pesni sladkor, škrobov sladkor, dekstrin, sladkorni izvleček iz fig in raznega drugega, sladkor vsebujočega sadja. Neenakomerno praženo kavo včasih tudi obarvajo s temnim okrom, da je bolj enakomere barve in lepša.

---

<sup>5</sup> Internetna stran, <http://www.drogakolinska.si>

<sup>6</sup> Andrej Goljat, Aleš Ogrin: Kava, Založba Kmečki glas, Ljubljana, 2006, str.8-13.

### 1.1.3.8 MLETJE PRAŽENE KAVE

Mešanica pražene mlete kave se melje z valjčnimi mlinci do zelene granulacije. Mlini, ki kavo meljejo se hladijo tako, da ne pride do pregretja kave in izgube arome. Velikost zmletih kavskih delcev je odvisna od namena priprave kavnega napitka (turška, espresso ali filter kava). Zelo pomembno je mletje zrn. Finejše mleta zrna kave omogočajo, da pride ob pripravi kave več snovi v stik z vodo, s tem pa je tudi več možnosti, da se izloči večja količina kofeina.

### 1.1.3.9 PAKIRANJE KAVE

Pakiranje kave poteka avtomatsko. Kavo pakirajo v vakuumu, v atmosferi z dodatkom inertnega plina ali z vgraditvijo enosmernega ventila. Pakirni stroj vstavlja vrečke v transportne kartone ali jih ovija s temokrčljivo folijo.<sup>7</sup>

## 1.1.4 SESTAVINE KAVE

Surova kava vsebuje:

- kofein,
- čreslovin,
- sladkor,
- beljakovine,
- maščobo,
- celulozo,
- brezdušične snovi,
- vodo,
- anorganske snovi (pepel).

Skrivnost učinka kave je kofein - alkaloid značilnega grenkega okusa.

---

<sup>7</sup> Mirko Vidmar: Kolonialno blago, Dišave in začimbe, Železniška tiskarna Ljubljana, Ljubljana, 1962, str. 60-62.

Pražena kavna zrna vsebujejo:

- kofein,
- sledi teofilina in teobromina,
- beljakovine,
- ogljikove hidrate,
- maščobo,
- organske kisline,
- sledi nikotinske kisline,
- polifenol,
- vodo,
- rudnine,
- celulozo,
- aromatične sestavine.<sup>8</sup>

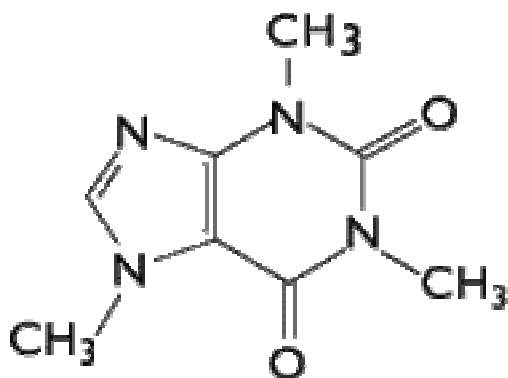


**Slika 8:** Zrna pražene kave

### 1.1.5 KOFEIN

Kofein je naravni alkaloid, ki ga pridobivajo iz kavnih zrn, iz listov čajevca in iz kakavovih zrn. Dodajajo ga umetnim pijačam (kokakola). Kofein je blago poživilo, ki stimulatивно vpliva na centralni živčni sistem. Nekaj skodelic kave ali (pravega) čaja na dan ima spodbujevalni učinek na naš organizem, povzroča jasnejši in hitrejši tok misli, zmanjšuje utrujenost in poveča budnost.

Lahko bi rekli, da je kofein najbolj popularna droga na svetu.



**Slika 9:** Strukturna molekula kofeina

<sup>8</sup> Andrej Goljat, Aleš Ogrin: Kava, Založba Kmečki glas, Ljubljana, 2006, str.13.

### 1.1.5.1 ZGODOVINA IN VIRI KOFEINA

Kofein je odkril nemški kemik F.F. Runge leta 1819.

Najdejo ga v listih, plodovih in semenih mnogih rastlin. Listi čaja, semena kave in kakavovca ter marsikatero druge rastline vsebujejo kofein. Mnogi ljudje mislijo, da so kava, čaj in kola edini viri kofeina, vendar v resnici kofein najdemo tudi v čokoladi, stimulansih, nekaterih blažilcih bolečin, diuretikih, blažilcih prehlada, preparatih za kontroliranje telesne teže in drugih zdravilih. Znanih je vsaj 63 rastlinskih vrst, ki vsebujejo kofein. Najbolj običajen in razširjen vir kofeina so kavna in kakavova zrna, oreški kole in listi čajevca. Rastline ustvarjajo kofein, da jih kot pesticidi varuje pred žuželkami. Te paralizira in celo ubije.

Največ kofeina je v skodelici kave, sledita čaj in kola. S kozarcem coca-cole zaužijemo približno 50 mg kofeina. V običajni tableti proti bolečinam je v povprečju prav tako okoli 50 mg kofeina.

### 1.1.5.2 KEMIČNA SESTAVA

Kofein je kemično trimetilksantin ( $C_8H_{10}N_4O_2$ ). Je alkaloid. Poznamo mnogo alkaloidov in med njimi so metilksantini, ki jih sestavljajo tri spojine: kofein, feofilin in teobromin.

Izoliran v čisti obliki, je kofein bel kristalen prašek zelo grenkega okusa. Osnovni proces pridobivanja kofeina je dekofeinizacija kave in čaja. Medicinsko gledano je kofein učinkovit kardio stimulant (sredstvo, ki pospešuje dejavnost srca) in šibek diuretik (pospešuje izločanje tekočine). Med mnogimi učinki, deluje na možgane po istem principu kot amfetamini, kokain in heroin. Povprečna poraba kofeina odrasle osebe je več kot 300 mg/dan z zaužitjem vrste produktov, ki vsebujejo kofein, od kave, čajev, kol (Coca-Cola, Pepsi, ...) do čokolade, ki so na dnevnem jedilniku.



### 1.1.5.3 FIZIČNI IN PSIHIČNI UČINKI

V zmernih odmerkih kofein povzroča pozornost, zmanjša usklajenost finih gibov, povzroči nespečnost, povzroči glavobol (lahko ga tudi odpravi), poveča razdražljivost in omotičnost. Poleg tega poveča hitrost bitja srca, zoži žile, razširi dihalne poti in omogoča lažjo krčljivost določenih mišic. Rekreativsko se uporablja za »dvig energije« ali občutek večje zbranosti. Pogosto ga uporabljajo za ohranjanje budnosti. Mnogo ljudi poroča, da ne morejo normalno delovati brez jutranje skodelice kave, s katero zaužijejo redni odmerek kofeina. Kofein je droga, ki tako kot druga povzroča zasvojenost. Med mnogimi učinki, ki jih ima na telo, deluje šibkeje od drog kokaina in heroina. Ker deluje po enakih kanalih, povzroča zasvojenost.

Kot posledica vnosa kofeina v telo, se začne sproščati hormon adrenalin. Po zaužitju kave se kofein v krvi hitro resorbira. Kofein vstopi v krvni obtok skozi želodec in tanko črevo in ostane nekaj ur v telesu.

### 1.1.5.4 NEZAŽELENI UČINKI

Jakost nezaželenih učinkov je odvisna od individualnih dejavnikov in količine zaužitega kofeina. Pri nizkih odmerkih se pojavijo slabost, notranji nemir, nespečnost, tahikardija in prebavne motnje. Pri kronični uporabi se pojavijo draženje želodčne sluznice, diareja, glavobol, nespečnost, nervoza, aritmije. Zaradi povečanja števila adenozijskih receptorjev se razvije toleranca, abstinenčni sindromi pa nastopijo približno po 48 urah in so blagi (glavobol, razdražljivost, nihanja v razpoloženju).

V večjih odmerkih kofein povzroča drhtenje, razbijanje srca, budnost, vznemirjenost in spahovanje. Veliki odmerki kofeina so smrtni. Smrtna doza kofeina je 10 g (približno 170 mg/kg telesne teže). Da bi to dosegli, bi morali zelo na hitro izpiti 80 - 100 skodelic kave, kar pa ni najbolj enostavno.

## 1.1.6 ODVISNOST

Mnogi ljudje po celem svetu pijejo kavo. Povsod so prepričanja, da ti kava pomaga ostati buden. Pa morda obstaja odvisnost od kave, ki se je ne zavedamo? Neke ameriške raziskave so pokazale, da je ljudi, ki so redni pivci kave in niso dobili jutranje doze kofeina, začela boleti glava. Pri nekaterih se je pojavila depresija, večina pa ni mogla funkcionirati tako kot ponavadi. Študentje niso mogli študirati, pisatelji so imeli težave s koncentracijo. Večina teh ljudi, ki niso spili svoje jutranje kave, je šla v posteljo bolj zgodaj.

Pa je res, da jim kava pomaga »preživeti« dan? To je odvisno od mnogih dejavnikov in glavni dejavnik je količina kave, ki jo zaužijemo. Večina ljudi, ki na dan spijejo skodelico ali dve kave, se ne bo počutila tako pobito, če neko jutro kave ne bo zaužila. Za tiste, ki spijejo 4 do 10 skodelic na dan, je verjetno, da bodo tisti dan, ko kave ne bodo zaužili, popolnoma neuporabni in nikakor ne bodo mogli funkcionirati. In zakaj je temu tako? Je lahko razlog kofein? Kava vsebuje veliko kofeina. Več kot kave spiješ, več težav boš lahko imel. Lahko pride do tresavice, nepravilnega bitja srca, visokega krvnega pritiska ali nespečnost zaradi zaužitja prevelike količine kofeina. In kaj je tako posebnega v kavi, da je ljudje spijejo mnogo preveč? Morda je tisti občutek budnosti in energije, ki ti jo kava da, ko se zjutraj zbudiš. Nekoč je nekdo celo rekel, da je skodelica kave skodelica ambicije. Kot kaže, ljudi motivira za začetek novega dne.

Pa je to lahko tudi psihična odvisnost? Psihična odvisnost je prepričanje posameznika, da je od nečesa odvisen, pa čeprav temu ni tako. Če nekomu zamenjaš njegovo kavo z nekofeinsko različico in si izmisliš, da je to neka nova vrsta kave, obstaja velika verjetnost, da bo ta človek funkcioniral naprej kot prej, misleč, da je dobil svojo dozo kofeina.

### 1.1.6.1 POSLEDICE ODVISNOSTI

Problem pri kofeinu so predvsem dolgoročne posledice, ki se pojavijo zaradi začaranega kroga. Pri prenehanju učinkov adrenalina se soočimo z utrujenostjo in depresijo. Da izničimo te efekte, posežemo po novi dozi kofeina, itd. Ohranjanje

telesa v neprestani pripravljenosti ni zdravo in ljudje postanejo razdražljivi in občutljivi. Najbolj pomemben dolgoročen učinek je vpliv na spanje. Ob prevelikih dozah kofeina telo zjutraj ne bo spočito, saj zaradi stimulatívnega učinka ne bo faze globoke spanca. Velika doza? Če spijete veliko skodelico kave (200 g kofeina) ob 15-ih, bo v telesu ob 21-ih še vedno 100 mg kofeina. In spanec ne bo krepčilen. Ker se počutimo utrujeni, sledi zjutraj nova skodelica kave in cikel se nadaljuje iz dneva v dan. Ob prenehanju uživanja kofeina, pride do abstinénčne krize, saj se krvne žilice v možganih skrčijo in občutimo močan glavobol.

Zdravilo? Nova skodelica kave.<sup>9 10 11 12</sup>

### 1.1.7 KAVA IN ZDRAVJE

Desetletja je veljalo, da je kava zdravju škodljiva. Negativno naj bi vplivala na razvoj zarodka, povzročala kronično povišanje krvnega tlaka, in bila celo rakotvorna. Danes je znano, da temu ni tako. Še več, kava ima vrsto pozitivnih učinkov na psihofizično zdravje, ki so dokazani v številnih medicinskih raziskavah.

#### **Za pitje kave:**

- zmanjšuje nevarnost za nastanek rakavega obolenja debelega črevesa,
- zmanjša se tveganje nastanka ledvičnih in žolčnih kamnov,
- pospešuje prebavo,
- manjše tveganje za razvoj ciroze jeter in kožnega raka,
- vpliva na motorične sposobnosti,
- izboljšata se razpoloženje in miselna zbranost.

<sup>9</sup> Andrej Goljat, Aleš Ogrin: Kava, Založba Kmečki glas, Ljubljana, 2006, str.12-14.

<sup>10</sup> Mirko Vidmar: Kolonialno blago, Dišave in začimbe, Železniška tiskarna Ljubljana, Ljubljana, 1962, str. 60-63.

<sup>11</sup> Internetna stran, <http://www.drogakolinska.si>

<sup>12</sup> Internetna stran, <http://www.caffe-tropic.si>

**Proti pitju kave:**

- povišuje krvni tlak in raven holesterola,
- povzroča nespečnost,
- izogibajte po 16.00 uri,
- škoduje v nosečnosti,
- slabi kosti.

Takšnemu preobratu se ne gre čuditi, saj se, kot večina stvari tudi medicina in metode medicinskega raziskovanja razvijajo s skoraj svetlobno hitrostjo. Kar, če pomislimo, ni tako slabo. Če ne drugega, si dandanes lahko brez slabe vesti privoščimo tri do štiri skodelice opojno dišečega napitka dnevno in s tem celo koristimo.

Svetujemo zmerno pitje kave.<sup>13 14</sup>

### 1.1.8 MORDA NISTE VEDELI

- Raziskovalci so poskušali ugotoviti, koliko kofeina zaužijemo vsak dan. Američani zaužijejo več kot 20 milijonov kilogramov kofeina na leto. V Združenih državah povprečen pivec kave popije 2.6 skodelice kave dnevno. Pivec kave dnevno zaužije 363,5 mg kofeina s kavo, osvežilnimi pijačami, hrano in zdravili.
- Kofein ne nevtralizira delovanje alkohola. Z drugimi besedami, kava pijanega ne strezni!
- Ves svet zaužije 120 000 ton kofeina na leto.
- Povprečna dnevna poraba kofeina odraslih je 200 mg/na dan.
- Največ kave popijejo na Finskem, Švedskem, Danskem, Norveškem in v Belgiji. Ženske metabolizirajo kofein bistveno hitreje kot moški.
- Do leta 2004 je bil kofein na listi prepovedanih substanc mednarodnega olimpijskega komiteja (MOK). Največja dovoljena koncentracija kofeina v urinu je bila 12 mg, kar se doseže s pitjem 5 skodelic kave.<sup>15</sup>

<sup>13</sup> Internetna stran, <http://www.caffe-tropic.si>

<sup>14</sup> Internetna stran, <http://www.najnaj.si> – vse o kavi in čaju

## 1.2 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

- ▶ Ali učenci 8. in 9. razredov pijejo kavo?
- ▶ Koliko odraslih pije kavo več kot enkrat na dan in v katerem delu dneva jo spijejo največ?
- ▶ Ali si kadilci ob kavi vedno prižgejo cigareto?
- ▶ Katera kava se v službah pogosteje pije, kava iz avtomata ali turška kava?
- ▶ Ali odrasli pijejo kavo iz navade ali iz potrebe?

## 1.3 HIPOTEZE

- ▶ Večina učencev 8. in 9. razredov ne pije kave.
- ▶ Več kot polovica anketiranih pije kavo več kot enkrat na dan, največ jo spijejo zjutraj.
- ▶ Kadilci si ob kavi vedno prižgejo cigareto.
- ▶ V službi anketirani pogosteje pijejo kavo iz avtomata kot turško kavo.
- ▶ Večina odraslih anketiranih pije kavo iz navade.

---

<sup>15</sup> Internetna stran, <http://www.sinapsa.org> – poljudno o možganih

## 1.4 RAZISKOVALNE METODE

### 1.4.1 DELO Z LITERATURO

Ena temeljnih metod vsakega raziskovalnega dela je iskanje in uporaba ustrezne literature. Večina literature smo našli v Osrednji knjižnici Celje na Oddelku za odrasle in študij, pregledali pa smo tudi nekaj spletnih strani na internetu.

### 1.4.2 ANKETA

Anketa je oblika dela, ki nam je omogočila pridobiti podatke neposredno od učencev in odraslih, slednji so glavni vir podatkov za nadaljnjo raziskavo. Sestavili smo dva vprašalnika, ki sta nam dala odgovore na zastavljene hipoteze. Prvo anketo smo izvedli na OŠ Hudinja med učenci predmetne stopnje. Anketirali smo 86 učencev iz 8. in 9. razredov. Vprašalnike so učenci reševali pri razredni uri.

Drugo anketo smo izvedli med odraslimi, največ med starši učencev OŠ Hudinja. Anketirali smo 154 odraslih oseb.

### 1.4.3 OBDELAVA PODATKOV

Vse anketne vprašalnike smo pregledali in odgovore nato analizirali ter izdelali tabele in grafe. Na koncu smo zapisali tudi naše ugotovitve.

### 1.4.4 OBLIKOVANJE PISNEGA POROČILA

Pri izdelavi raziskovalne naloge smo si pomagale z osebnim računalnikom. Besedilo smo oblikovali v MS Word 2000 in Microsoft Excel, slike smo prenesli z interneta ali pa jih skenirali iz literature.

# 2 OSREDNJI DEL

## 2.2 OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV

Rdeča nit naše raziskovalne naloge je ugotoviti, kaj odraslim pomeni kava, potrebo ali navado? Hkrati pa nas je zanimala tudi pogostost pitja kave med našimi učenci. Prva anketa je bila izvedena med učenci 8. in 9. razredov na OŠ Hudinja.

Še bolj pomembna pa je bila druga anketa, na katero so odgovarjali odrasli.

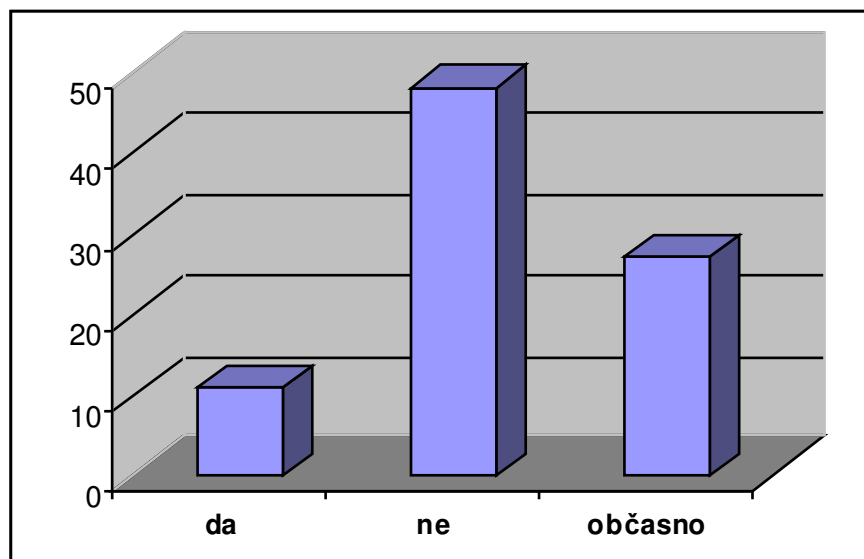
### 2.2.1 ANALIZA ANKETE - UČENCI

#### 1. Ali piješ kavo?

Tabela 1

ODGOVORI	STEVILO	%
da	11	13
ne	48	56
občasno	27	31
<b>Skupaj</b>	<b>86</b>	<b>100</b>

Graf 1



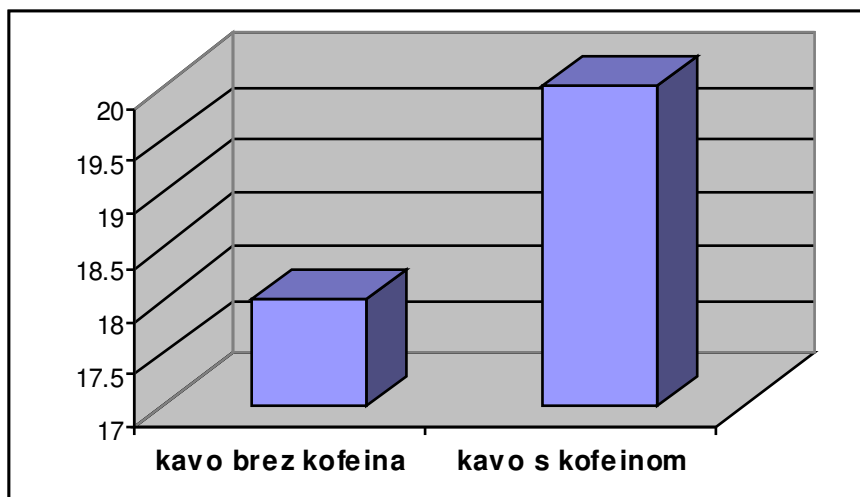
Kot smo predvidevali, večina učencev 8. in 9. razredov ne pije kave. Več kot polovica je nikoli ne pije, za vse tiste, ki jo pijejo občasno, pa predvidevamo, da jo pijejo zelo poredko, in še to ne prave kave.

## 2. Katero kavo piješ?

Tabela 2

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) kavo brez kofeina	18	47
b) kavo s kofeinom	20	53
<b>Skupaj</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Graf 2



Vsi tisti učenci, ki redno ali le občasno pijejo kavo, se enakovredno odločajo med brezkofeinsko in kofeinsko kavo.

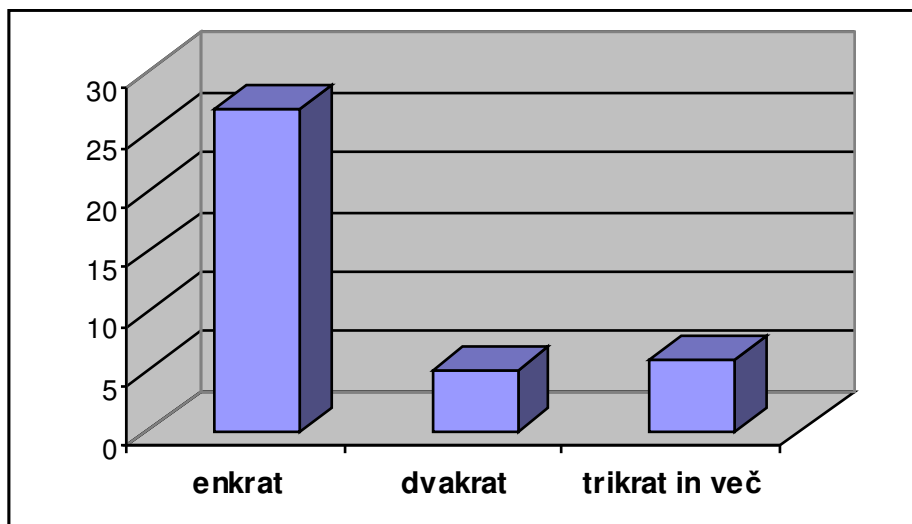
## 3. Kolikokrat na dan piješ kavo?

Tabela 3

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) enkrat	27	71
b) dvakrat	5	13
c) trikrat – ali večkrat	6	16
<b>Skupaj</b>	<b>38</b>	<b>100</b>



Graf 3



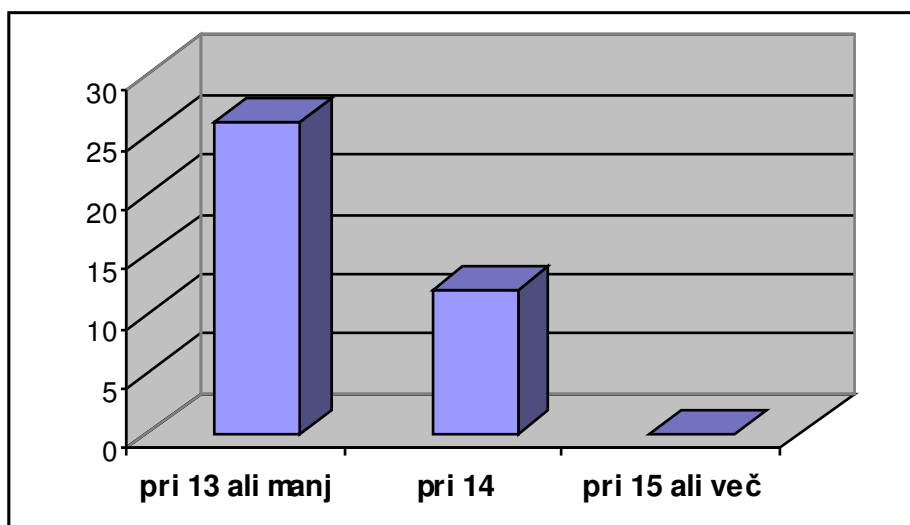
Glede na to, da so anketirani osnovnošolci, je pričakovati, da se kave ne bodo posluževali večkrat na dan. Večina učencev, ki pije kavo, jo pije enkrat na dan.

#### 4. Kdaj si začel piti kavo?

Tabela 4

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) pri 13 ali manj	26	68
b) pri 14	12	32
c) pri 15 ali več	0	0
<b>Skupaj</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Graf 4



Večina anketiranih je začela piti kavo ravno v tem obdobju, kot so sedaj, v 8. in 9. razredu.

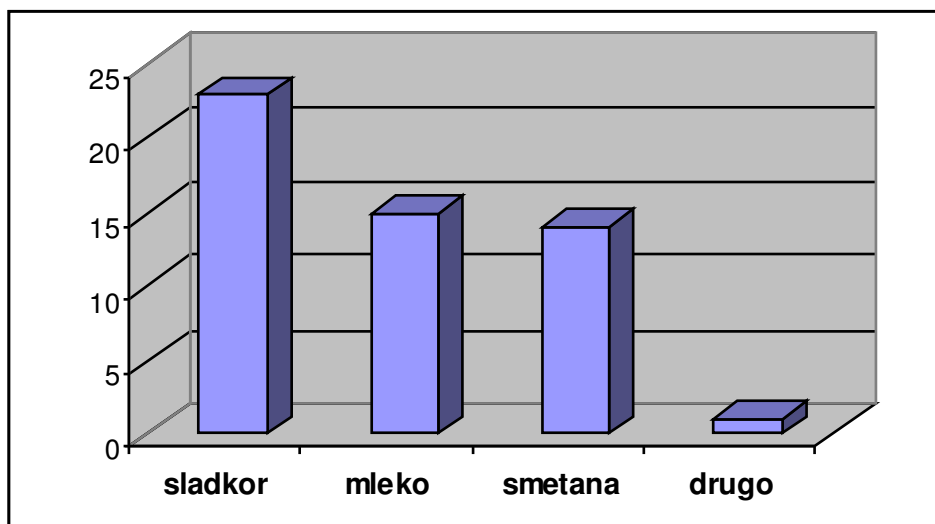
## 5. Kateri dodatek imaš najraje zraven kave?

(možnih je več odgovorov)

Tabela 5

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) sladkor	23	44
b) mleko	15	28
c) smetana	14	26
d) drugo	1	2
<b>Skupaj</b>	<b>53</b>	<b>100</b>

Graf 5



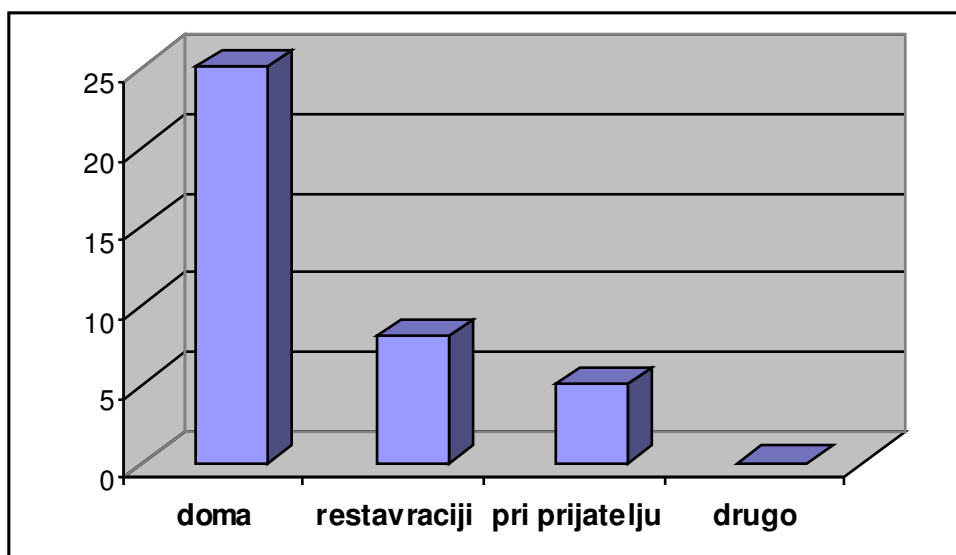
Najpogostejši dodatek, ki ga učenci dodajo h kavi, je sladkor, sledita mu mleko in smetana.

## 6. Kje si prvič pil kavo?

Tabela 6

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) doma	25	66
b) v restavraciji / lokalu	8	21
c) pri prijatelju	5	13
d) drugo	0	0
<b>Skupaj</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Graf 6



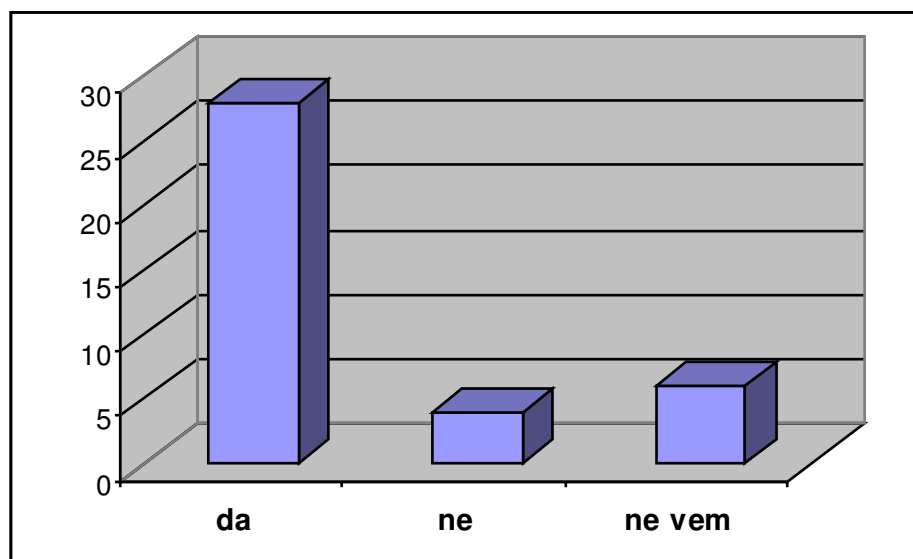
Dobra polovica (66 %) učencev je prvič pila kavo doma, okoli 20 % jo je pila v lokalu/restavraciji in 13 % pri prijatelju.

## 7. Ali tvoji starši vedo, da piješ kavo?

Tabela 7

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) da	28	74
b) ne	4	10
c) ne vem	6	16
<b>Skupaj</b>	<b>38</b>	<b>100</b>

Graf 7



Večina staršev učencev, ki pijejo kavo, je seznanjena s pitjem kave njihovih otrok. Okoli 25 % staršev ne ve za to početje oz. učenci niso prepričani, ali straši vedo, da pijejo kavo.

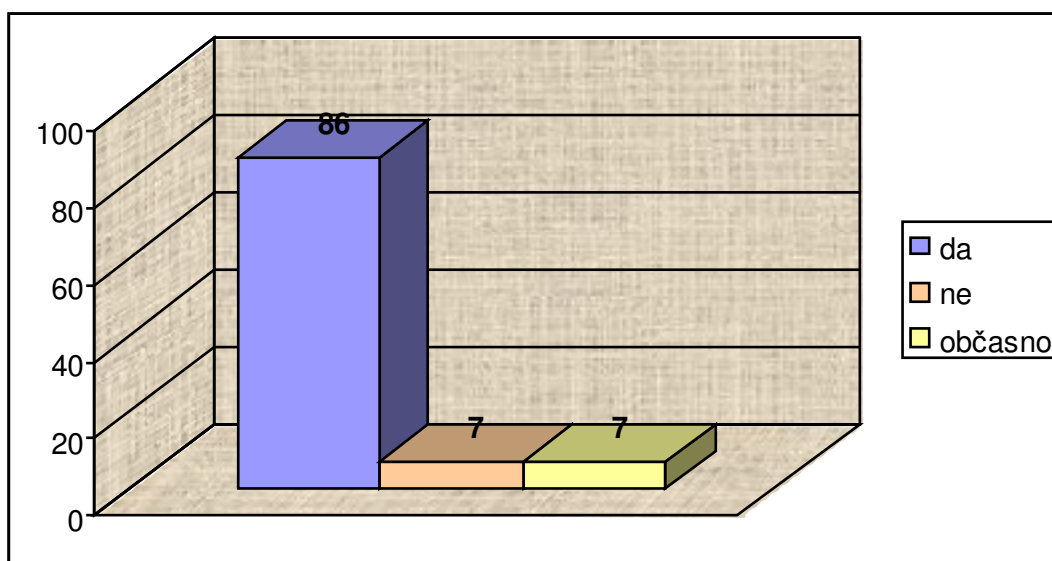
## 2.2.2 ANALIZA ANKETE - ODRASLI

## 1. Ali pijete kavo?

Tabela 8

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) da	133	86
b) ne	10	7
c) občasno	11	7
<b>Skupaj</b>	<b>154</b>	<b>100</b>

Graf 8: Pitje kave



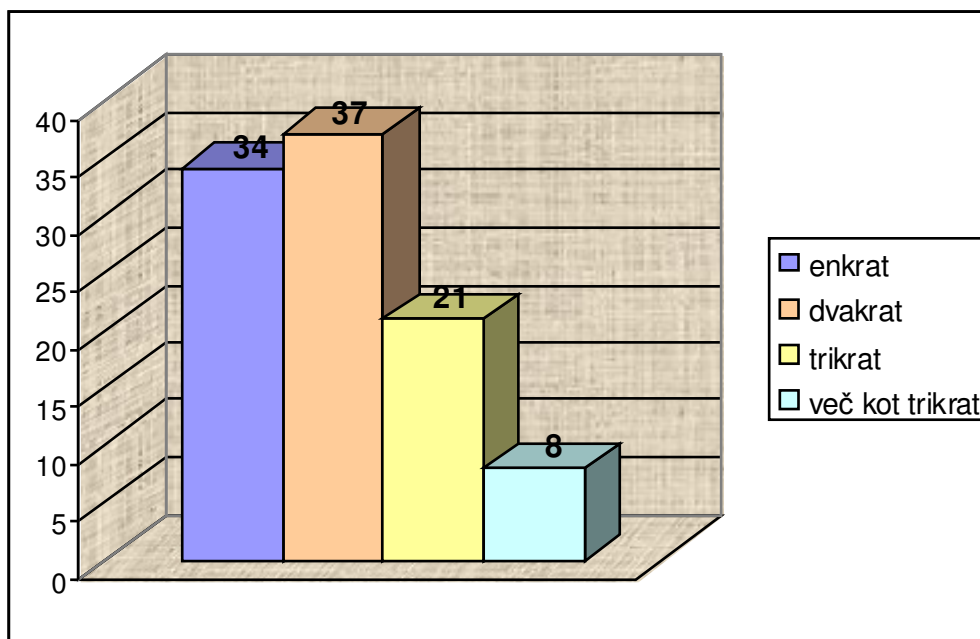
Večina anketiranih (86 %) pije kavo. Le 14 % je takšnih, ki kave ne pijejo oziroma jo pijejo le občasno.

## 2. Kolikokrat na dan pijete kavo?

Tabela 9

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) enkrat	49	34
b) dvakrat	54	37
c) trikrat	30	21
d) več kot trikrat	11	8
<b>Skupaj</b>	<b>144</b>	<b>100</b>

Graf 9: Pogostost pitja kave



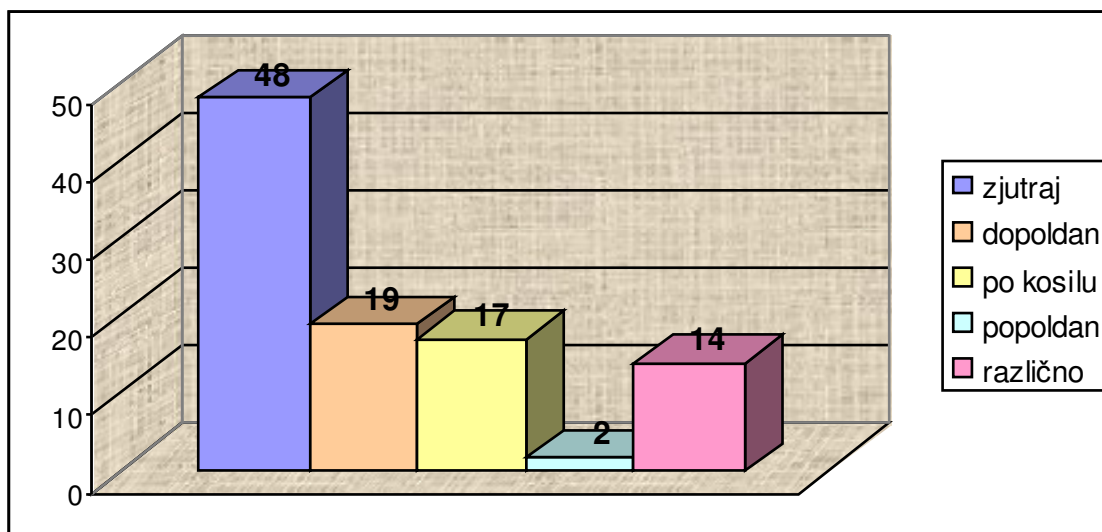
Anketirani najpogosteje pijejo kavo dvakrat na dan (37 %), sledijo tisti, ki pijejo kavo enkrat na dan (34 %). 29 % jih pije kavo trikrat ali večkrat na dan. Rezultati kažejo, da 66 % anketiranih pije kavo več kot enkrat na dan, s čimer smo delno potrdili 2. hipotezo.

### 3. V katerem delu dneva spijete največ kave?

Tabela 10

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) zjutraj	69	48
b) dopoldan (med malico)	27	19
c) po kosilu	25	17
d) popoldan	3	2
e) različno	20	14
<b>Skupaj</b>	<b>144</b>	<b>100</b>

Graf 10: Del dneva, ko se spije največ kave



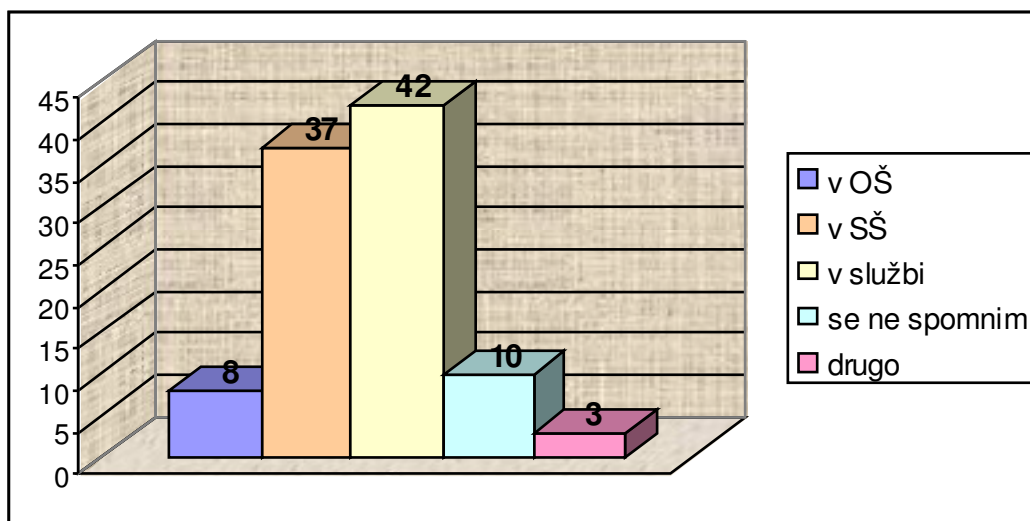
Rezultati tega vprašanja nam potrjujejo še drugi del 2. hipoteze, saj polovica anketiranih spije največ kave zjutraj. Najmanj jo spijejo popoldan.

#### 4. Kdaj ste začeli piti kavo?

Tabela 11

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) v osnovni šoli	11	8
b) v srednji šoli	54	37
c) v službi	60	42
d) se ne spomnim	15	10
e) drugo	4	3
<b>Skupaj</b>	<b>144</b>	<b>100</b>

Graf 11: Začetek pitja kave



Skoraj polovica anketiranih (42 %) je začela piti kavo v službi, zelo velik odstotek že v srednji šoli (37 %), manjše število pa v osnovni šoli oziroma se točno ne spominjajo kdaj.

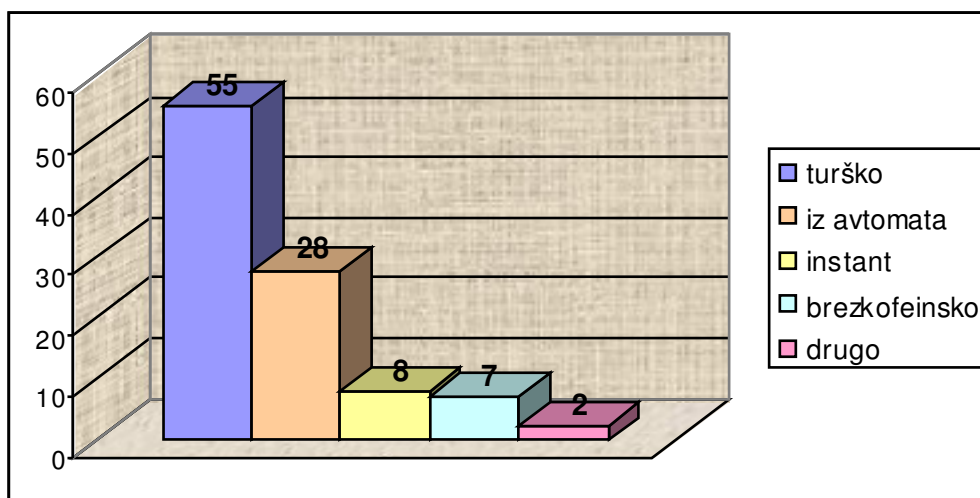


## 5. Kakšno kavo najpogosteje pijete?

Tabela 12

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) turško	80	55
b) kavo iz avtomata	40	28
c) instant kavo	11	8
d) brezkofeinsko kavo	10	7
e) drugo	3	2
<b>Skupaj</b>	<b>144</b>	<b>100</b>

Graf 12: Vrsta kave



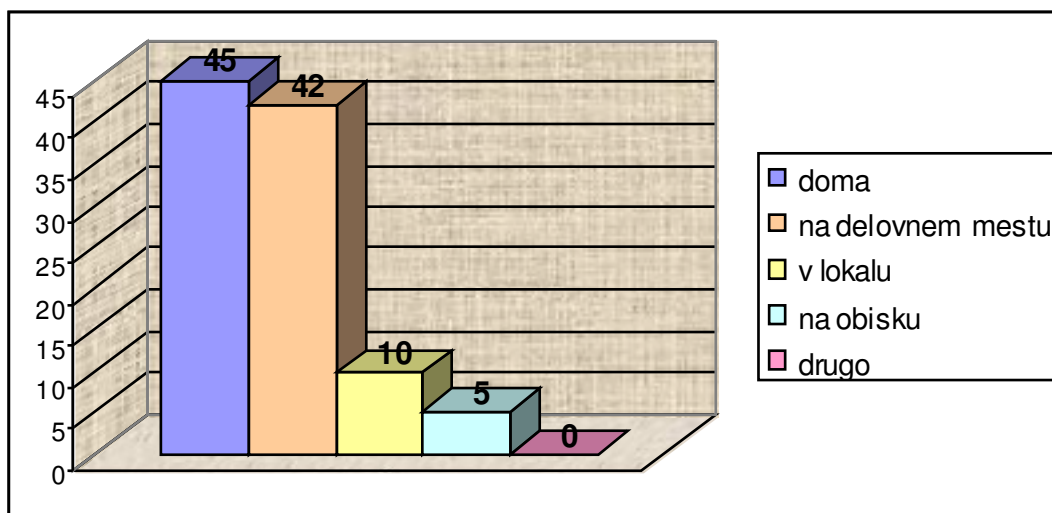
Najpogosteje se še vedno pije turška kava, ki si jo verjetno skuhajo doma, preden gredo v službo. Sledi ji kava iz avtomata, ki se je po različnih ustanovah in službah zelo razširila. Nekaj jih pije še instant kavo ali brezkofeinsko kavo.

## 6. Kje po navadi spijete največ kave?

Tabela 13

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) doma	64	45
b) na delovnem mestu	58	40
c) v lokalu	15	10
d) na obisku	7	5
e) drugo	0	0
<b>Skupaj</b>	<b>144</b>	<b>100</b>

Graf 13: Kje se spije največ kave



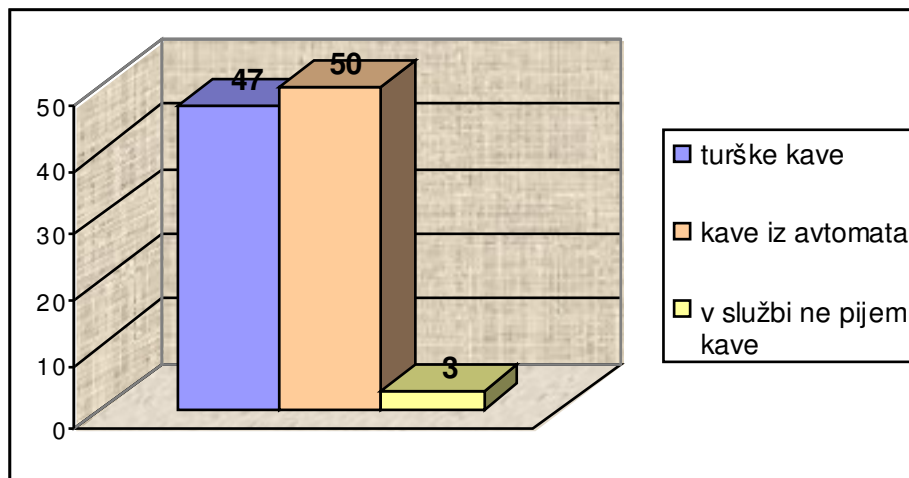
Največ kave se spije doma (45 %) ali na delovnem mestu (40 %). Le majhen odstotek anketiranih spije največ kave v lokalu ali na obisku.

## 7. Katere kave se v službi pogosteje poslužujete?

Tabela 14

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) turške kave	67	47
b) kave iz avtomata	73	50
c) v službi ne pijem kave	4	3
<b>Skupaj</b>	<b>144</b>	<b>100</b>

Graf 14: Kava v službi



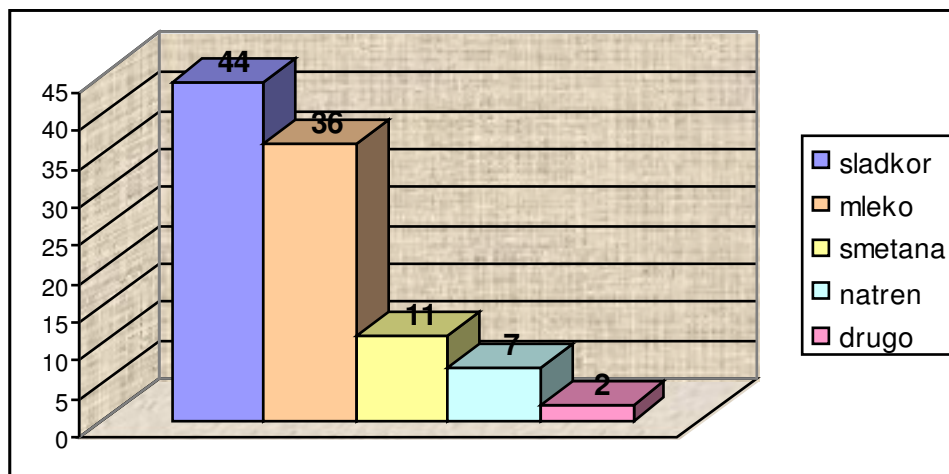
Prej smo ugotovili, da se največ kave spiije zjutraj, in sicer turške kave. V službi pa je malo drugače, saj je nekoliko večji odstotek (50 %) dobila kava iz avtomata. Rezultat je pričakovan, saj se je v zadnjem času vrsta kav razširila zlasti preko kavnih avtomatov. Skoraj vsaka ustanova ima postavljen kavni avtomat, tako je tudi v službah. Takšen rezultat nam potrjuje 4. hipotezo, pa čeprav je razlika med pitjem turške kave in kave iz avtomata minimalna.

### 8. S katerimi dodatki najpogosteje pijete kavo? (lahko obkrožite več odgovorov)

Tabela 15

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) sladkor	97	44
b) mleko	80	36
c) smetana	24	11
d) natren	15	7
e) drugo	4	2
<b>Skupaj</b>	<b>220</b>	<b>100</b>

Graf 15: Dodatki



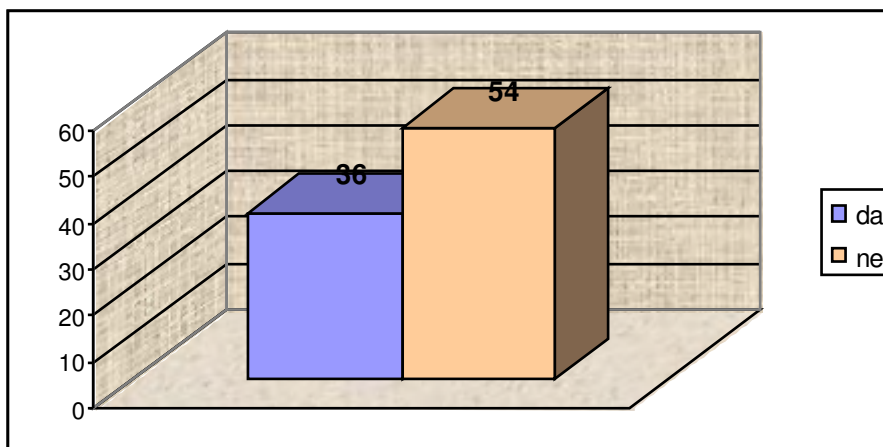
Najpogostejši dodatek h kavi je sladkor, nato mleko, smetana, natren in drugo.

## 9. Ali kadite?

Tabela 16

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) da	52	36
b) ne	78	54
<b>Skupaj</b>	<b>144</b>	<b>100</b>

Graf 16: Kadilec / nekadilec



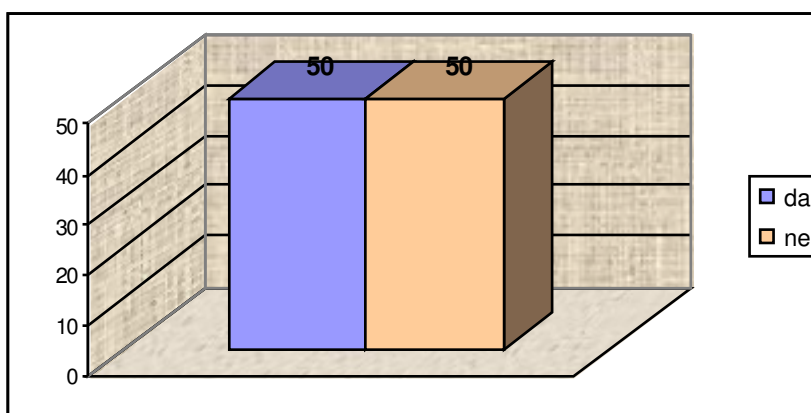
78 anketiranih je nekadilcev, 52 pa kadilcev.

## 10. Ali ob kavi vedno prižgete cigareto?

Tabela 17

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) da	26	50
b) ne	26	50
<b>Skupaj</b>	<b>52</b>	<b>100</b>

Graf 17: Kava in cigareta



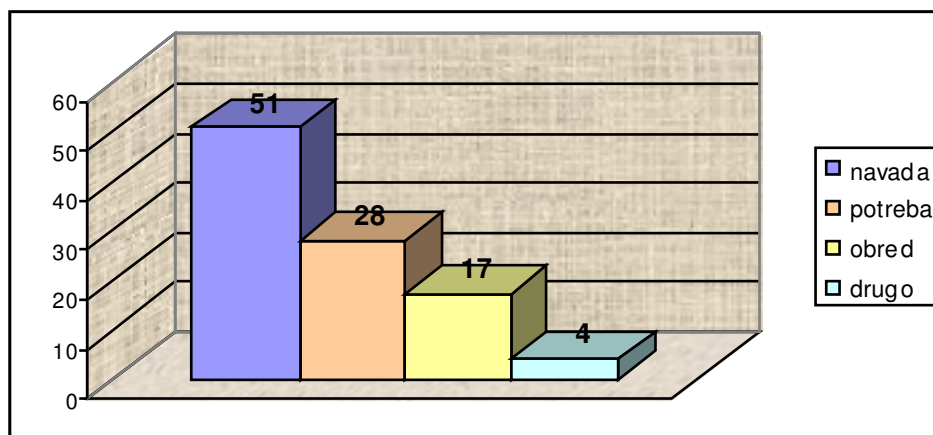
Pri tem vprašanju smo upoštevali le odgovore kadilcev. Naša predvidevanja so bila, da si kadilci ob kavi vedno prižgejo cigareto. Rezultati so nam 3. hipotezo ovrgli, saj si le polovica vprašanih kadilcev ob kavi vedno prižge cigareto. Čeprav je hipoteza ovržena, so rezultati pohvalni.

## 11. Kaj vam kava pomeni?

Tabela 18

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) navada	74	51
b) potreba	40	28
c) obred, ki ga uživam s prijatelji	25	17
d) drugo	5	4
<b>Skupaj</b>	<b>144</b>	<b>100</b>

Graf 18: Pomen pitja kave



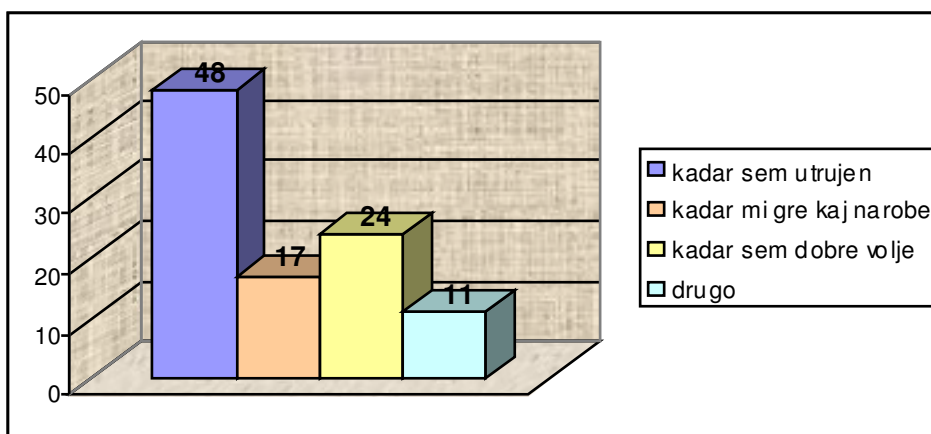
Navada je tista, zaradi katere polovica vprašanih pije kavo. Tako smo predvidevali v naši 5. hipotezi. 40 anketiranim je kava nekakšna nuja oziroma potreba, kar je realno, saj smo skozi teorijo izvedeli, da je kava tudi narkotik. 25 pa je takšnih, ki ima kavo le za obred s prijatelji.

## 12. Ob kakšnem razpoloženju si kave posebej zaželite?

Tabela 19

ODGOVORI	ŠTEVILO	%
a) kadar sem utrujen -a	68	48
b) kadar mi gre kaj narobe	25	17
c) kadar sem dobre volje	35	24
d) drugo	16	11
<b>Skupaj</b>	<b>144</b>	<b>100</b>

Graf 19: Razpoloženje in kava



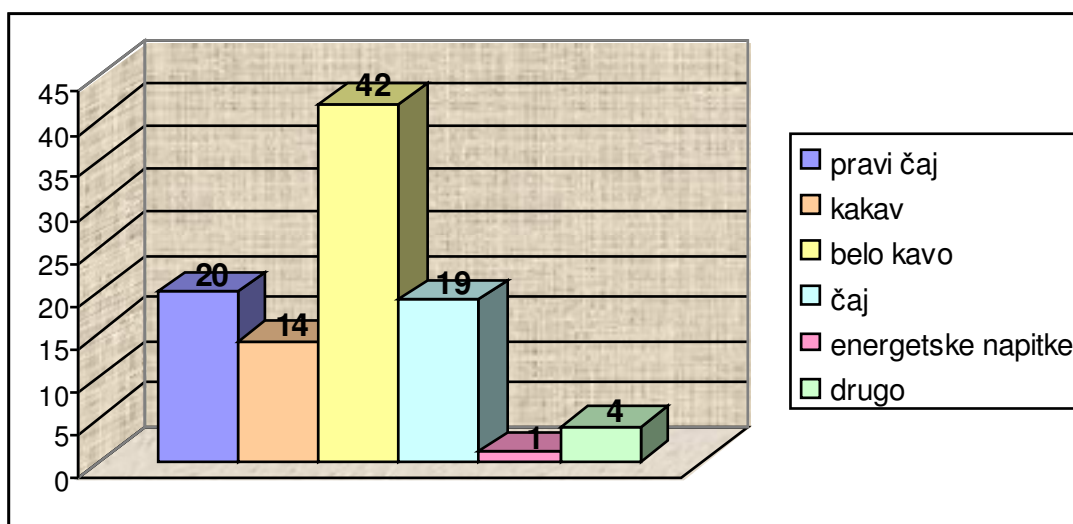
Ker je kava narkotik in nam odpravlja zaspanost, izboljša razpoloženje in miselnost, jo polovica vprašanih pije, kadar so utrujeni. Kar 35 anketiranih jo pije kadar so dobre volje in 25 je takšnih, ki jo pijejo, kadar jim gre kaj narobe. Nekaj vprašanih je navedlo, da pijejo kavo, ko so s prijatelji.

### 13. Kaj bi pili, če ne bi bilo kave?

Tabela 20

ODGOVORI	STEVILLO	%
a) pravi čaj	29	20
b) kakav	20	14
c) belo kavo	60	42
d) čaj	28	19
e) energetske napitke	2	1
f) drugo	5	4
<b>Skupaj</b>	<b>144</b>	<b>100</b>

Graf 20: Nadomestki namesto kave



Namesto kave bi najpogosteje pili belo kavo, sledi pravi čaj, navadni čaj, kakav in le dva anketirana bi pila energetske napitke.

## 2.3 DISKUSIJA

*»Brez svoje jutranje kave sem kot presušena kozja pečenka«.*

Johann Sebastian Bach

Ob zaključku raziskovalnega dela radi pogledamo, kaj smo predhodno pravilno napovedali in kaj nas je presenetilo.

Pri anketiranju učencev naše šole nas je najbolj zanimala razširjenost pitja kave med učenci. Ker smo anketirali učence 8. in 9. razredov, ki že na veliko kažejo svojo samostojnost in nekateri tudi svobodno odločitev, nismo bili povsem prepričani, kakšen bo odstotek tistih, ki pijejo kavo. Vseeno se je potrdilo naše predvidevanje, saj jih dobra polovica kave ne pije, okoli 30 % pa jo pije le občasno. Iz ankete je razvidno, da slednji pijejo kavo zelo poredko, in še to ne prave kave, ampak kapučino ali kavo z zelo veliko mleka in sladkorja. Vsi tisti učenci, ki pijejo kavo, jo pijejo enkrat na dan, in še to doma, tako da so straši seznanjeni s tem. Začenjajo jo piti ravno v tem obdobju, kot so sedaj. Obred pitja kave med učenci 8. in 9. razredov na OŠ Hudinja torej ni razširjen.

Pri anketi, v kateri smo anketirali odrasle, pa ni dvoma o pitju kave, saj je večina vprašanih odgovorila pritrdilno. Je pa odvisno, kolikokrat na dan jo pijejo in kateri del dneva jo spijejo največ. Najpogosteje pijejo kavo dvakrat na dan, če pa prištejemo še tiste, ki jo pijejo trikrat ali večkrat na dan, pa je vseh skupaj že 66 %. Največ kave spijejo vprašani zjutraj, najmanj pa popoldan. Oba rezultata nam potrjujeta 2. hipotezo. Upamo, da ob jutranji kavi kaj pojedjo in je ne spijejo na prazen želodec.

Med vprašanimi ni bil velik odstotek kadilcev. So nam pa odgovori le-teh ovrgli 3. hipotezo, saj si le polovica kadilcev ob kavi vedno prižge cigareto. Torej pitje kave le ni v večini povezano s kajenjem cigaret.

Največ kave anketirani spijejo doma, in sicer turško kavo. Na delovnem mestu pa se za nekaj odstotkov več pogosteje pije kava iz avtomata kot turška kava. Rezultat je pričakovan oz. napovedan, saj se je ponudba preko kavnih avtomatov zelo razširila.

Navada je tista železna srajca, zaradi katere polovica vprašanih pije kavo. Tudi zaradi potrebe jo pije 28 % vprašanih. Pri slednjih je kava že nekakšna nuja, saj je v kavi kofein, ki je poživilo oziroma milejša droga, ki lahko povzroča zasvojenost. Peto hipotezo smo potrdili, hkrati pa smo si odgovorili na naslov raziskovalne naloge.



## 3 ZAKLJUČEK

*Kot jo je umetnost pripraviti, tako bi jo morali zaužiti kot umetnino».*

Arabski pregovor

Zdaj pijemo kavo povsod, ob vsaki priložnosti, takšno ali drugačno, včasih tudi malo preveč. Največja potrošnja kave na prebivalca je v skandinavskih deželah, mi na srečo nismo pri vrhu.

Kave na trgu so zelo različne kakovosti, glede na to, kakšna sta način in čas pridelave. Mi posegamo po kakovostnejših kavah, ki pa so posledično tudi dražje.

Desetletja je veljalo, da je kava zdravju škodljiva. Imela naj bi veliko negativnih učinkov na naše telo. Le-tem so se sedaj pridružili še pozitivni učinki. Raziskave torej kažejo, da v zmernih količinah, kava le ni tako škodljiva. V miru si je lahko privoščimo skodelico ali dve. Še najbolj nevaren oz. škodljiv v kavi je kofein, ki je poživilo in spodbuja živčevje. Normalni odmerek kofeina na dan (200-300 mg) je neškodljiv, pri večjih odmerkih pa lahko povzroči tudi fizično odvisnost, podobno kot droga. Kofein pa se ne nahaja samo v kavi, ampak tudi v čajih, kolačih, čokoladi, nekaterih zdravilih ..., zato ga lahko kaj hitro zaužijemo preveč.

Naši anketirani učenci kavi ne dajejo velikega pomena, kar je pohvalno. Pri drugi skupini anketiranih rezultati niso ravno pohvalni, prav tako pa niso zaskrbljujoči. Pričakovati, da kave ne bi pili, ni realno, lahko pa bi jo v večini pili enkrat ali največ dvakrat na dan. Nekateri bi lahko svojo navado količinsko malo zmanjšali. Verjetno so med anketiranimi tudi takšni, ki so že fizično odvisni od kave oz. kofeina, nekateri pa le psihično. Kako bi lahko to preverili? Rednemu pivcu kave postrežeš brezkofeinsko kavo, brez njegove vednosti, in hitro se bo pokazalo, ali je od kave resnično odvisen ali je morda odvisen psihično.

Starše naših učencev bomo seznanili z rezultati ankete, poudarek bo na negativnih vplivih pretiranega pitja kave. Predlagali bi jim manjši prigrizek ob jutranji kavi. Glede kofeina bi jim povedali, kje vse se nahaja in koliko ga lahko zaužijemo na dan. Hkrati bi jih opozorili na možnosti odvisnosti.

Prišli smo do nekaj predlogov za nadaljnje raziskovanje, povezano s kavo:

- koliko denarja mesečno porabi družina za nakup kave, ponudba kav v lokalih ali kavarnah, različni načini priprave kave.

## *4 VIRI*

### **4.1 LITERATURA**

- ◆ Mirko Vidmar: Kolonialno blago, Dišave in začimbe, Železniška tiskarna Ljubljana, Ljubljana, 1962.
- ◆ Andrej Goljat, Aleš Ogrin: Kava, Založba Kmečki glas, Ljubljana, 2006.
- ◆ Božidar Jezernik: Kava, Založba Rokus, Ljubljana, 1999.

### **4.2 INTERNETNE STRANI**

- ◆ [http://www.drogakolinska.si/sl/domov/vse\\_o\\_kavi/](http://www.drogakolinska.si/sl/domov/vse_o_kavi/)
- ◆ <http://www.caffe-tropic.si/index.php>
- ◆ <http://www.najnaj.si/index.php?menu=izobrazevanje&content=spijetevelikokav>
- ◆ <http://www.sinapsa.org/TM/poljudno.php?id=4>

### **4.3 VIRI SLIK**

- ◆ Slike so povzete iz že navedene literature in internetnih strani v sprotnih opombah.